

B. P. Ed. Semester-II
EC202 - Sports Nutrition and Weight Management

P. Pages : 6

Time : Three Hours



GUG/S/25/2807

Max. Marks : 70

Notes : 1. Solve all **five** question.

1. Explain the basic nutritional guidelines for healthy living beings. **15**

OR

Define sports nutrition and write down the basic guidelines for nutrition.

2. Define protein. Write down its classification and types and explain its function in details. **15**

OR

Discuss the role of Vitamins, Minerals and Water on the performance of a sports person.

3. Explain the misconception about weight control of various body part and exercise against diet plan. **15**

OR

Write down the meaning of weight management and values of weight management.

4. Write short note. **any two**. **7½x2
=15**

- a) Role of carbohydrate during exercise.
- b) Balanced diet for School Children.
- c) Diet and exercise for sports person.
- d) Weight management for adult.

5. Solve **any ten** of the following question. **1x10**

- 1) Human most easily tolerate a lack of which of the following nutrient:
 - a) Lipids
 - b) Protein
 - c) Calcium
 - d) Carbohydrates
- 2) Which of the following has the highest Specific dynamic action?
 - a) Potato
 - b) Mango
 - c) Egg
 - d) Corn Oil
- 3) Meditation helps in getting:
 - a) Income
 - b) Education
 - c) Peace of mind
 - d) Richness

- 4) One molecular of glucose and one molecule of fructose makes.
- a) Sucrose
 - b) Maltose
 - c) Lactose
 - d) None
- 5) Exercise in hot climate condition leads to:
- a) Dehydration
 - b) Hydration
 - c) Both
 - d) None
- 6) Around 70 percent of our body is:
- a) Water
 - b) Blood
 - c) Both a and b
 - d) None
- 7) Which of the following is low on calories?
- a) Dairy products
 - b) Vegetables
 - c) Poultry Products
 - d) None
- 8) Which of the following has best chemical score
- a) Wheat
 - b) Milk
 - c) Egg
 - d) Pulses
- 9) Best source of complete protein is
- a) Vegetable
 - b) Milk
 - c) Fruits
 - d) Cereals
- 10) What are the B. M. I. value for a person to be considered Normal.
- a) 25 to 29.9
 - b) 30 or higher
 - c) 18.5 24.9
 - d) 40 or higher
- 11) The category of foods which considered as good source of the vitamins and minerals are
- a) Rice and Lentils
 - b) Fast food and Ice cream
 - c) Fresh fruits and vegetables
 - d) Energy drink and cold drinks
- 12) The nutrient that mostly used to build and repair muscles.
- a) Fat
 - b) Protein
 - c) Vitamin
 - d) Carbohydrate

B. P. Ed. Semester-II
EC202 - Sports Nutrition and Weight Management

Time : Three Hours

Max. Marks : 80

सुचना :- 1. पाचही प्रश्न सोडवा.

1. निरोगी सजीवांसाठी मूलभूत पोषण मार्गदर्शक तत्त्वे स्पष्ट करा. 15

किंवा

क्रीडा पोषण परिभाषित करा आणि पोषणासाठी मूलभूत मार्गदर्शक तत्त्वे लिहा.

2. प्रथिने परिभाषित करा. त्याचे वर्गीकरण आणि प्रकार लिहा आणि त्याचे कार्य तपशीलवार स्पष्ट करा. 15

किंवा

क्रीडा व्यक्तीच्या कामगिरीवर जीवनसत्त्वे, खनिजे आणि पाण्याची भूमिका चर्चा करा.

3. शरीराच्या विविध अवयवांचे वजन नियंत्रण आणि आहार योजनेच्या विरोधात व्यायाम याविषयी गैरसमज समजावून सांगा. 15

किंवा

वजन व्यवस्थापनाचा अर्थ आणि वजन व्यवस्थापनाची मूल्ये लिहा.

4. लहान टीप लिहा. कोणत्याही दोन. 7½x2
=15

अ) व्यायामादरम्यान कार्बोहायड्रेटची भूमिका.

ब) शालेय मुलांसाठी संतुलित आहार

क) खेळाडूंना आहार आणि व्यायाम.

ड) प्रौढांसाठी वजन व्यवस्थापन

5. खालीलपैकी कोणतेही दहा प्रश्न सोडवा. 10

1) खालीलपैकी कोणत्या पोषक तत्वाची कमतरता मानव सर्वात जास्त सहजपणे सहन करू शकतो:

अ) लिपिड

ब) प्रथिने

क) कॅल्शियम

ड) कार्बोहायड्रेट

2) खालीलपैकी कोणची सर्वाधिक विशिष्ट गतिमान क्रिया आहे?

अ) बटाटा

ब) आंबा

क) अंडी

ड) मक्याचे तेल

- 3) लक्ष वेधण्यास मदत करते
अ) उत्पन्न ब) शिक्षण
क) मनाची शांती ड) विपुलता
- 4) ग्लूकोजचा एक रेणू आणि फ्रक्टोजचा एक रेणू तयार होतो.
अ) सुक्रोज ब) माल्टोज
क) दुग्धशर्करा ड) कोणतेही नाही
- 5) उष्ण हवामानात व्यायाम केल्याने खालील परिणाम मिळतात:
अ) निर्जलीकरण ब) हाइड्रेशन
क) दोन्ही ड) कोणतेही नाही
- 6) आपल्या शरीराचा सुमारे ७० टक्के भाग आहे:
अ) पाणी ब) रक्त
क) अ आणि ब दोन्ही ड) कोणतेही नाही
- 7) खालीलपैकी कोणत्या पदार्थात कॅल्सीज कमी असतात?
अ) दुग्धजन्य पदार्थ ब) भाज्या
क) पेल्ट्री उत्पादने ड) कोणतेही नाही
- 8) खालीलपैकी कोणाचा रासायनिक गुण सर्वोत्तम आहे?
अ) गहू ब) दूध
क) अंडी ड) डाळी
- 9) हे संपूर्ण प्रथिनांचा सर्वोत्तम स्रोत आहे.
अ) भाजीपाला ब) दूध
क) फळे ड) अन्नधान्ये
- 10) एखाद्या व्यक्तीला सामान्य मानले जाण्यासाठी B.M.I मूल्ये कोणती आहेत?
अ) 25 ते 29.9 ब) 30 किंवा अधिक
क) 18.5 ते 24.9 ड) 40 किंवा अधिक
- 11) खाद्य पदार्थांचा एक वर्ग आहे जे जीवनसत्वे आणि खनिजांचा चांगला स्रोत मानले जातात.
अ) भात आणि डाळ ब) फास्ट फूड आणि आईस्क्रीम
क) ताजी फळे आणि भाज्या ड) एनर्जी ड्रिंक्स आणि कोल्डड्रिंक्स
- 12) स्नायूंच्या निर्मिती आणि दुरुस्तीसाठी प्रामुख्याने वापरला जाणारा पोषक घटक.
अ) चरबी ब) प्रथिने
क) व्हिटॅमिन ड) कार्बोहायड्रेट्स

B. P. Ed. Semester-II
EC202 - Sports Nutrition and Weight Management

Time : Three Hours

Max. Marks : 80

सुचनाएँ :- 1. सभी पांच प्रश्न हल करें।

1. स्वस्थ प्राणियों के लिए बुनियादी पोषण संबंधी दिशानिर्देशों की व्याख्या करें। 15

अथवा

खेल पोषण को परिभाषित करें और पोषण के लिए बुनियादी दिशानिर्देश लिखें।

2. प्रोटीन को परिभाषित करें। इसका वर्गीकरण एवं प्रकार लिखिए तथा इसके कार्य को विस्तार से समझाइए। 15

अथवा

एक खिलाड़ी के प्रदर्शन पर विटामिन, खनिज और पानी की भूमिका पर चर्चा करें।

3. शरीर के विभिन्न अंगों के वजन नियंत्रण और आहार योजना के विपरीत व्यायाम के बारे में गलत धारणा को स्पष्ट करें। 15

अथवा

वजन प्रबंधन का अर्थ और वजन प्रबंधन के मूल्य लिखिए।

4. संक्षिप्त नोट लिखें. कोई दो। 7½x2
=15

अ) व्यायाम के दौरान कार्बोहाइड्रेट की भूमिका.

ब) स्कूली बच्चों के लिए संतुलित आहार।

क) खिलाड़ियों के लिए आहार एवं व्यायाम।

ड) वयस्कों के लिए वजन प्रबंधन

5. निम्नलिखित में से कोई दस प्रश्न हल करें। 10

1) मनुष्य निम्नलिखित में से किस पोषक तत्व की कमी को सबसे आसानी से सहन कर लेता है:

अ) लिपिड

ब) प्रोटीन

क) कैल्शियम

ड) कार्बोहाइड्रेट

2) निम्नलिखित में से किसकी विशिष्ट गतिशील क्रिया सबसे अधिक है?

अ) आलू

ब) आम

क) अंडा

ड) मक्के का तेल

- 3) ध्यान पाने में मदद करता है:
- | | |
|----------------|-------------|
| अ) आय | ब) शिक्षा |
| क) मन की शांति | ड) प्रचुरता |
- 4) ग्लूकोज का एक अणु और फ्रुक्टोज का एक अणु बनता है।
- | | |
|------------|-------------|
| अ) सुक्रोज | ब) माल्टोस |
| क) लैक्टोज | ड) कोई नहीं |
- 5) गर्म जलवायु में व्यायाम करने से निम्नलिखित परिणाम मिलते हैं:
- | | |
|---------------|--------------|
| अ) निर्जलीकरण | ब) हाइड्रेशन |
| क) दोनों | ड) कोई नहीं |
- 6) हमारे शरीर का लगभग 70 प्रतिशत भाग है:
- | | |
|-----------------|-------------|
| अ) पानी | ब) खून |
| क) अ और ब दोनों | ड) कोई नहीं |
- 7) निम्नलिखित में से किसमें कैलोरी कम है?
- | | |
|--------------------|-------------|
| अ) डेयरी उत्पाद | ब) सब्जियाँ |
| क) पोल्ट्री उत्पाद | ड) कोई नहीं |
- 8) निम्नलिखित में से किसका रासायनिक स्कोर सबसे अच्छा है?
- | | |
|----------|----------|
| अ) गेहूं | ब) दूध |
| क) अंडा | ड) दालें |
- 9) सम्पूर्ण प्रोटीन का सर्वोत्तम स्रोत है
- | | |
|----------|---------|
| अ) सब्जी | ब) दूध |
| क) फल | ड) अनाज |
- 10) किसी व्यक्ति को सामान्य माने जाने के लिए B.M.I मान क्या है?
- | | |
|-----------------|---------------|
| अ) 25 से 29.9 | ब) 30 या अधिक |
| क) 18.5 से 24.9 | ड) 40 या अधिक |
- 11) खाद्य पदार्थों की वह श्रेणी है जो विटामिन और खनिजों का अच्छा स्रोत मानी जाती है
- | | |
|------------------------|----------------------------------|
| अ) चावल और दाल | ब) फास्ट फूड और आइसक्रीम |
| क) ताजे फल और सब्जियाँ | ड) एनर्जी ड्रिंक और कोल्ड ड्रिंक |
- 12) वह पोषक तत्व जो ज्यादातर मांसपेशियों के निर्माण और मरम्मत के लिए उपयोग किया जाता है।
- | | |
|------------|-------------------|
| अ) मोटा | ब) प्रोटीन |
| क) विटामिन | ड) कार्बोहाइड्रेट |
